



Karaté

## PETIT MEMO DU COMPETITEUR



Pour participer à une compétition je dois avoir en ma possession :

➤ Un **Passeport Sportif** avec :

- ❑ L'autorisation parentale à faire signer,

➤ L'équipement du compétiteur :

- ❑ 1 ceinture **Rouge** et 1 ceinture **Bleue**. Fournies par le club mais il faut les demander
- ❑ Pour les compétitions **Kumité (combat) uniquement** :
  - Protections de poings **rouges** et **bleues**,
  - Protections de pieds **rouges** et **bleues**,
  - Protège dents,
  - Coquille pour les garçons.



⚠ Pour me procurer le passeport sportif, je le commande en me rendant sur le site de la ligue de Paris de karaté à la page : <https://sites.ffkarate.fr/liguepariskarate/competitions/> sur laquelle la procédure d'obtention d'un passeport sportif est expliquée. Vous pouvez aussi le demander à Jean-Michel en lui donnant un chèque de 25€ à l'ordre du CDK Paris.

⚠ Certaines compétitions nécessitent une **inscription**. Je n'oublie pas de m'inscrire si je veux y participer. Pour cela un simple mail à [jmlarget@orange.fr](mailto:jmlarget@orange.fr) avec le nom de la compétition à laquelle je veux m'inscrire. **Mon poids** si je participe à une compétition combat.

😊 Pour tout complément d'information, je n'hésite pas à poser mes questions :

- ❑ Par mail (de préférence) à : [jmlarget@orange.fr](mailto:jmlarget@orange.fr)
- ❑ Par téléphone : 06 15 18 79 21 (Jean-Michel)

Je m'informe en consultant régulièrement les sites :

- ❑ du **club** : <https://cfpkarate.jimdofree.com/>
- ❑ du comité départemental de **Paris de Karaté** <https://sites.ffkarate.fr/liguepariskarate>
- ❑ Ligue R2gional ile de France de Karaté et DA: <https://sites.ffkarate.fr/iledefrance/>
- ❑ de la **fédération de Karaté et disciplines associées** : <https://www.ffkarate.fr/>

Vous y trouverez les calendriers de toutes les compétitions, la réglementation et beaucoup d'autres informations.

Une semaine avant la compétition :

- ❑ Je fais vérifier mon passeport sportif par mon professeur



**Cercle Féminin de Paris**

64, rue des Tilleuls - 92100 Boulogne  
tél : 01 49 09 02 66 - mail : [cfp.secretariat@wanadoo.fr](mailto:cfp.secretariat@wanadoo.fr)  
site : [www.cf-paris.com](http://www.cf-paris.com)